

BAB I

PENDAHULUAN

A. LatarBelakang

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus yang disertai pelepasan endometrium (Winkjosastro, 2005). Menarke terjadi rata-rata pada umur 13 tahun sedangkan perimenarke 11-15 tahun. Pada beberapa remaja ada yang mengalami gangguan yang berhubungan dengan menstruasi salah satunya dismenore atau nyeri menstruasi(Prawirohardjo, 2011).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Angka kejadian dismenore di Amerika persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%, sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun seringkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita. Ada yang masih bisa bekerja, adapula yang tidak sanggup beraktivitas karena nyerinya(Farsida & Nindhita, 2016).

Menurut studi penelitian terdahulu didapatkan prevalensi dismenore derajat sedang sampai berat pada siswi SMP cukup tinggi yaitu sebesar 46, 8 % dan meningkat seiring meningkatnya kematangan organ reproduksi(Kazama, et al., 2015).

Dampak dismenore primer pada wanita yaitu dapat menyebabkan terbatasnya waktu untuk bekerja dan absen untuk masuk sekolah. Kira-kira sebanyak 10-15 % perempuan setiap bulannya mengalami nyeri menstruasi cukup berat sehingga dapat menyebabkan terhentinya fungsi aktivitas sehari-hari seperti bekerja, masalah rumah tangga, dan sekolah(Gebeyehu, et al., 2017).

Angka kejadian dismenore meningkat pada wanita yang kurang melakukan olahraga, sehingga ketika wanita mengalami dismenore oksigen

tidak dapat didistribusikan ke pembuluh-pembuluh darah organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi. Bila wanita teratur melakukan olahraga, maka wanita tersebut dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat per menit sehingga oksigen terdistribusikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi. Hal itu akan menyebabkan terjadinya penurunan kejadian dismenore dengan teratur berolahraga (Handayani & Rahayu, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan pada Siswi MAN 2 Padang tahun 2015 menunjukkan bahwa sebanyak 48,1 % siswi yang tidak melakukan olahraga secara teratur mengalami dismenore sedangkan 15 % siswi yang melakukan olahraga secara teratur tidak mengalami dismenore. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore yaitu ditunjukkan dengan nilai $p=0,002$ (Hadi, 2016).

Stres adalah respon fisiologis, psikologis, dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan tekanan eksternal. Stres yang berkelanjutan bisa menyebabkan depresi (Sherwood, 2014). Tingkat insidensi dismenore tertinggi terjadi pada wanita dengan tingkat stres sedang sampai berat dibanding tingkat stres rendah. Disminore yang terjadi pada perempuan dengan tingkat stres rendah sebesar 22%, dengan tingkat stres sedang 29% dan perempuan dengan tingkat stres berat sebesar 44% (Wangsa, 2010). Saat seseorang mengalami tingkat stres normal maka faktor stres tersebut tidak menjadi faktor yang memperburuk saat dismenore, nyeri dismenore primer yang dirasakan semakin hebat ketika tingkat stres semakin bertambah (Priyanti & Mustikasari, 2014).

Berdasarkan studi penelitian terdahulu yang dilakukan Wang didapatkan bahwa kelompok yang mengalami risiko mengalami dismenore adalah wanita yang memiliki tingkat stres yang tinggi bila dibandingkan dengan kelompok wanita yang memiliki tingkat stres rendah (Ritonga, et al., 2016). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Yamamoto bahwa wanita dengan skor tingkat stres yang tinggi memiliki risiko tinggi untuk mengalami dismenore (Ritonga, et al., 2016).

Berdasarkan uraian di atas penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Hubungan intensitas olahraga dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja di SMPN 2 Jogorogo.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan intensitas olahraga dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja di SMPN 2 Jogorogo ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan intensitas olahraga dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja di SMPN 2 Jogorogo.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan intensitas olahraga dengan kejadian dismenore pada remaja di SMPN 2 Jogorogo.
- b. Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja di SMPN 2 Jogorogo.
- c. Untuk menganalisis kejadian dismenore pada remaja di SMPN 2 Jogorogo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai hubungan intensitas olahraga dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja di SMPN 2 Jogorogo.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi masyarakat

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai salah satu sumber informasi hubungan intensitas olahraga dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja di SMPN 2 Jogorogo.

b. Manfaat bagi institusi

Dapat memberikan informasi pada institusi tentang hubungan intensitas olahraga dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja di SMPN 2 Jogorogo.

c. Manfaat bagi orang tua

Dapat memberikan informasi pada orang tua mengenai hubungan intensitas olahraga dan tingkat stress dengan kejadian dismenore pada remaja di SMPN 2 Jogorogo.

d. Manfaat bagi peneliti lain

Dapat dijadikan acuan dan informasi penelitian selanjutnya